



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส และเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสระหว่างการฝึกเสิร์ฟควบคู่กับตั้งเป้าหมาย และการฝึกเสิร์ฟอย่างเดียว

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเทนนิสเยาวชนอายุ 12 - 17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่นเทนนิสในระดับแข่งขัน จำนวน 30 คน เป็นนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จำนวน 15 คนและเป็นนักเทนนิสเยาวชนจากบางนา จำนวน 15 คน จากการสุ่มกำหนดกลุ่ม นักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบางนา เป็นกลุ่มควบคุม และนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของเฮวิต (Hewitt's achievement test) ซึ่งมีสัมประสิทธิ์ความตรงระหว่าง .52-.93 และสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .75-.94 เฉพาะแบบทดสอบการเสิร์ฟแบบลงจุด (Service placement) กลุ่มทดลองฝึกทักษะการเสิร์ฟ 30 นาที ควบคู่กับการฝึกตั้งเป้าหมาย 10 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกทักษะการเสิร์ฟอย่างเดียว 30 นาที ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมไมโครคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส / พี ซี-พลัส (SPSS / PC⁺: Statistical Package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) เพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD.) ค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลอง คือกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุม คือกลุ่มที่ฝึกการเสิร์ฟอย่างเดียว

2. ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดสอบ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟของกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคุมคือ กลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟอย่างเดียว ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟอย่างเดียว สามารถอภิปรายได้ดังนี้

ในการกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมายของกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็นขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ ในขั้นแรกนำคะแนนจากการทดสอบก่อนจากการเสิร์ฟ 10 ครั้ง มาเป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งเป้าหมาย ขึ้นต่อไปผู้วิจัยและนักกีฬาปรึกษาร่วมกันในการตั้งเป้าหมายเพื่อกำหนดจำนวนคะแนนที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้ย้อนหลังกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 8, 4 และ 2 ตามลำดับ กำหนดเป้าหมายในการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้ในแต่ละวันให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ภายหลังจากการฝึกเสิร์ฟจริงแต่ละวัน ถ้าเป้าหมายและคะแนนการเสิร์ฟจริงแตกต่างกันมากก็ปรับเป้าหมายให้เหมาะสมต่อไป นอกจากนี้ยังได้ฝึกกลยุทธ์บายจินตภาพและสมาธิด้วยขั้นตอนดังกล่าวนี้ได้คำนึงถึงการตั้งเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้ คุ้ม

และนักกีฬาปรักษาหารหรือการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความยากเพียงพอที่จะท้าทายและเป็นจริงที่จะบรรลุได้ กำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการประเมินเป็นระยะๆ กำหนดคุณลักษณะเพื่อบรรลุเป้าหมายและมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal)

จากการที่กลุ่มทดลองที่ฝึกเสริมควบคู่การตั้งเป้าหมายมีความสามารถสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกเสริมเพียงอย่างเดียว ตลอดทั้งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,8 จนถึงสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 อาจเนื่องมาจากลักษณะการตั้งเป้าหมายของโปรแกรมการตั้งเป้าหมายที่ได้กล่าวมาแล้ว ช่วยส่งเสริมความสามารถในการเสริมเพนนิสของกลุ่มทดลอง

เป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้จะช่วยนำความตั้งใจของนักกีฬาไปยังการเสริมลงจุดที่มีคะแนนกำหนดไว้ คะแนนที่ได้จากการเสริม 10 ครั้ง จะบอกถึงความสามารถของนักกีฬาทำให้นักกีฬารู้ถึงพัฒนาการของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของล็อกและคณะ (Locke et al.1990) ที่กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายควรจะสามารถกำหนดออกมาที่วัดได้ง่ายหรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ชัดเจนและสะดวกที่สุด และเวินเบอร์ก บรูยา และแจ๊คสัน (Weinberg, Bruya, and Jackson, 1985) พบว่าการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงมีประสิทธิภาพมากกว่าเป้าหมายทำให้ดีที่สุด เบอร์ตัน (Burton, 1989) พบว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเฉพาะเจาะจงมีทักษะการเคลื่อนไหวเข้าป้องกันและครอบครองบอลในกีฬาบาสเกตบอลได้ดีกว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทั่วไป นอกจากนี้ไฟร์แมนและคณะ (Friedman et al.1990) ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายเฉพาะเจาะจงจะมีการพัฒนาที่ดีกว่านักกีฬาที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายหรือตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เป้าหมายที่มีความยากเพียงพอ ท้าทายและเป็นจริงที่จะบรรลุได้ เป้าหมายที่ตั้งขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ อยู่บนพื้นฐานที่มีความสามารถมาก่อน ด้วยการคำนึงถึงคะแนนการเสริมก่อนและคะแนนที่ทำได้ เพราะฉะนั้นจึงเป็นเป้าหมายที่ท้าทายความสามารถของนักกีฬาและนักกีฬาก็จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เมื่อนักกีฬาประสบความสำเร็จก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีแรงจูงใจในการเสริมและใช้ความพยายามในการ

ปีกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการเสนอแนะของเบคเกอร์และบลัก (Baker and Brug,1990) ว่าการพัฒนาแรงจูงใจที่ดีต้องเป็นการตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงหรือใกล้เคียงความจริง เป็นการตั้งเป้าหมายที่ไม่ง่าย หรือไม่ยากจนเกินไป การตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือยากเกินไปนั้น นอกจากจะไม่ทำให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังอาจทำให้แรงจูงใจลดลงด้วย เช่นเดียวกับแอนเชลและคณะ (Anshel et al.1992) ได้ทำการศึกษาถึงผลของความยากของเป้าหมายที่มีต่อแรงจูงใจภายในพบว่า การตั้งเป้าหมายที่ยากจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน ตรงข้ามเป้าหมายที่ง่ายกลับทำให้แรงจูงใจภายในลดลง

การปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างโค้ชและนักกีฬาในการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้การตั้งเป้าหมายมีความเหมาะสม จะช่วยให้นักกีฬายอมรับว่าเป็นเป้าหมายที่ตนเองช่วยตั้งขึ้นซึ่งจะมีผลให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจภายในที่จะพยายามบรรลุผลสำเร็จ นอกจากนี้นักกีฬามีแรงจูงใจภายในที่จะอุทิศตนฝึกซ้อมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ กูลด์ (Gould,1986) ได้ชี้ให้เห็นว่าโค้ชหรือผู้ฝึกสอนส่วนมากสามารถที่จะรู้ถึงศักยภาพของนักกีฬาที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นจากการปรึกษาหารือร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย นักกีฬาจึงมีความเห็นด้วยและพยายามที่จะให้บรรลุผลสำเร็จและโอกาสที่นักกีฬาจะประสบผลสำเร็จก็มีมากขึ้น นอกจากนี้แฮริสและแฮริส (Harris and Harris,1984) กล่าวว่าว่าการตั้งเป้าหมายจะต้องร่วมมือกันระหว่างนักกีฬาและผู้ฝึกสอน ถ้าเพียงผู้ฝึกสอนคนเดียวหรือนักกีฬาคนเดียวไม่สามารถที่จะกำหนดเป้าหมายได้ นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะต้องยอมรับเป้าหมายที่กำหนดขึ้น

เป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยนำเอาคะแนนการทดสอบก่อนของแต่ละบุคคลมาพิจารณาในการตั้งเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้เพราะนักกีฬามีความสามารถแตกต่างกัน พัฒนาการแตกต่างกัน และอัตราการเรียนรู้แตกต่างกัน การคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลช่วยให้นักกีฬามีพัฒนาการและประสบผลสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ แฮริสและแฮริส (Harris and Harris,1984) กล่าวว่าว่าการตั้งเป้าหมายจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล นักกีฬาแต่ละคนมีความคาดหวังต่างกัน และนักกีฬาแต่ละคนมีประสบการณ์ความสามารถที่เป็นพื้นฐานแตกต่างกัน บอยซ์ (Boyce,1992) ได้ทำการศึกษาถึงผลของระยะการตั้งเป้าหมายต่อการมีทักษะและการมีทักษะการยิงปืนใน

สภาพเหมือนจริง ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในผลของกลุ่มเป้าหมาย เพศ และ จำนวนทักษะ ผู้ชายจะมีความพึงพอใจในทักษะการยิงปืนมากกว่าผู้หญิง

เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเป้าหมายระยะยาวในการทดสอบ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 และได้กำหนดเป้าหมายระยะสั้นภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4 และ 8 รวมทั้งเป้าหมายในการฝึกแต่ละวันด้วย ทำให้รู้ถึงพัฒนาการของนักกีฬาและทำให้มองเห็นว่าความสามารถของนักกีฬาแต่ละคนอยู่ห่างจากเป้าหมาย เมื่อประสบความสำเร็จในระยะสั้นจะทำให้เกิดแรงจูงใจและท้าทายในการพัฒนาความสามารถ เทนเนนบรัมและคณะ (Tenenbaum et al.1991) ได้ทำการศึกษาถึงผลของระยะเป้าหมายและความเฉพาะของเป้าหมายต่อความสามารถในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 5 กลุ่มคือ 1) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้น 2) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะยาว 3) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว 4) กลุ่มตั้งเป้าหมายที่ทำให้ดีที่สุดตามความสามารถ และ 5) กลุ่มที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมาย ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวมีการเพิ่มทักษะความสามารถมากที่สุด

เป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถยืดหยุ่นได้โดยนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายให้สูงขึ้น เพื่อให้เกิดความท้าทาย นักกีฬาจะได้อาศัยความพยายามเพิ่มมากขึ้นเป็นผลทำให้ความสามารถสูงขึ้น ส่วนนักกีฬาที่แสดงความสามารถต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ลดเป้าหมายให้ต่ำลง เพื่อที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จมีการพัฒนาความสามารถของตนเองแทนที่จะเกิดความคับข้องใจ บิดหวังและล้มเหลว เบอร์ตัน (Burton, 1989) ได้กล่าวไว้ว่าชัยชนะไม่ได้เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง การตั้งเป้าหมายเพื่อชัยชนะในอาชีพก่อให้เกิดความวิตกกังวลของนักกีฬา ขาดแรงจูงใจ และเกิดปัญหาความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะชัยชนะเป็นเป้าหมายที่ขาดความยืดหยุ่นและการควบคุม แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) เป้าหมายควรจะยืดหยุ่นได้เพื่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง ในบางครั้งนักกีฬาอาจจะเกิดการบาดเจ็บ ติดการเรียน ไม่สามารถบรรลุผลสำเร็จในช่วงเวลาที่กำหนดไว้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลยุทธ์นโยบายจินตภาพในการเลิฟเพื่อให้ นักกีฬาบอบทหนักหัดทักษะการเลิฟ ปีกการเลิฟในใจและบันทึกความจำเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวในการเลิฟ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาปีกสมาธิ เพื่อให้นักกีฬามีความตั้งใจจดจ่อต่อการเลิฟมากขึ้น กลยุทธ์ทั้งสองนี้จะเป็นส่วนช่วยให้การปีกเลิฟเทคนิคของนักกีฬาบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้มากยิ่งขึ้น แมคแคฟเฟร์และออร์ลิก (McCaffrey and Orlick, 1989) ได้ศึกษาถึงตัวแปรทางจิตใจที่สัมพันธ์กับความเป็นเลิศในกลุ่มนักกอล์ฟมืออาชีพชั้นนำ ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่ามีตัวแปรทางจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับความเป็นเลิศของนักกอล์ฟชั้นนำซึ่งรวมถึงตัวแปร การปฏิบัติ การเตรียมจิตใจสำหรับการฝึกฝนที่มีคุณภาพ การตั้งเป้าหมาย การฝึกการสร้างจินตภาพ แขน การฝึกซ้อมและการแข่งขัน การควบคุมมุมมองในการแข่งขันและการประเมินการแข่งขัน นักกอล์ฟมือสมัครเล่นจะแตกต่างจากนักกอล์ฟชั้นนำในตัวแปรเหล่านี้ กูลด์และคณะ (Gould et al. 1990) ศึกษาถึงการประเมินประสิทธิภาพของทักษะการให้ความรู้ทางจิตวิทยาโดยมุ่งสำรวจการตอบสนองต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาของนักมวยปล้ำชั้นนำ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าเทคนิคการผ่อนคลายและเทคนิคการหลับตามองเห็นภาพ การสร้างจินตภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพมาก นอกจากนี้ฮิวส์ (Hughes, 1990) ศึกษาถึงผลของโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาในนักกีฬาพบว่า การสร้างจินตภาพและการตั้งเป้าหมายมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมทักษะกีฬาและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเวลาในการตั้งเป้าหมายระยะยาวเป็นเวลา 8 สัปดาห์และเป้าหมายระยะสั้นทุก 2 สัปดาห์รวมทั้งเป้าหมายประจำวันด้วย การกำหนดกรอบเวลาในการตั้งเป้าหมายนี้ จะช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาตระหนักถึงการให้ความพยายามที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนด แฮร์ริสและแฮร์ริส (Harris and Harris, 1984) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายควรจะกำหนดกรอบเวลาหรือวันเป้าหมาย ถ้าไม่มีวันเป้าหมายเหล่านี้จะไม่มีวิธีการวัดที่จะกำหนดความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมายได้ วันเป้าหมายทำหน้าที่เปรียบเสมือนผลย้อนกลับและหลักฐานสำหรับการใช้ความพยายาม

ในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายผู้วิจัยได้มีการประเมินความสามารถของนักกีฬาอยู่เสมอๆ ทั้งที่เป็นการประเมินประจำวันในระหว่างการฝึก การประเมินทุกช่วง 2 สัปดาห์ และการประเมินเป้าหมายระยะยาว การ

ประเมินนี้จะช่วยให้ผลย้อนกลับแก่นักกีฬาซึ่งทำหน้าที่แก้ไขการประเมินทักษะ สร้างแรงจูงใจ กระตุ้นให้นักกีฬาเสริมจุดที่ต้องการให้มากขึ้น จินนินีและคณะ (Giannini et al.1988) ได้ศึกษาถึงความแตกต่างของการตั้งเป้าหมายและข้อมูลผลย้อนกลับของความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอลและทักษะที่ซับซ้อนขึ้นในการป้องกันแบบตัวต่อตัว โดยแบ่งผู้เข้ารับการทดลองออกเป็น 5 กลุ่มคือ 1) ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน 2) ตั้งเป้าหมายในการให้ความร่วมมือ 3) ตั้งเป้าหมายในการเอาชนะ 4) ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดที่มีผลย้อนกลับ และ 5) ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดที่ไม่มีผลย้อนกลับ ผลปรากฏว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายในการแข่งขันจะแสดงทักษะได้ดีกว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดที่ไม่มีผลย้อนกลับ นอกจากนี้ล็อคและคณะ (Locke et al. 1981) ได้ย้ำถึงความสำคัญของการประเมินว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่จะทำให้เป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬา นักกีฬาต้องได้รับผลย้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถของเขาในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

การตั้งเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้มีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีลักษณะเป็นเป้าหมายที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสามารถที่มีมาก่อนและตั้งเป้าหมายว่าจะทำได้มากกว่าที่ทำมาก่อนเล็กน้อยเพียงใด เป้าหมายในลักษณะนี้มีความยึดหยุ่นนักกีฬาที่จะทำได้ดีกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ปรับเป้าหมายให้สูงขึ้นและท้าทายมากขึ้น นักกีฬาที่แสดงความสามารถต่ำกว่าเป้าหมายมากก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายให้ต่ำลงและเหมาะสมเพื่อที่นักกีฬาจะประสบความสำเร็จได้ (Gould,1988)

ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีการฝึกเสริมฟอย่างเดี่ยวอาจจะมีการตั้งเป้าหมายเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แต่การตั้งเป้าหมายนั้นอาจไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพ ขาดหลักการและลักษณะของการตั้งเป้าหมายที่ดี เป้าหมายที่ตั้งมีลักษณะเป็นเป้าหมายที่ไม่เฉพาะเจาะจง ไม่สามารถวัดได้ ดังนั้นนักกีฬาในกลุ่มนี้จึงขาดความตั้งใจต่อสิ่งที่สำคัญในการเสริมฟ ไม่ทราบพัฒนาการของตนเอง การตั้งเป้าหมายไม่สามารถวัดได้ เป้าหมายที่ตั้งสูงเกินความสามารถของนักกีฬาที่จะบรรลุได้เป็นผลทำให้นักกีฬาเกิดความล้มเหลว ยึดหวัง ขาดแรงจูงใจที่จะบรรลุเป้าหมาย (Gould,1988) การที่นักกีฬากับผู้ฝึกสอนไม่มีโอกาสในการปรึกษาหารือในการตั้งเป้าหมาย นักกีฬาอาจจะตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม ทั้งนี้เพราะนักกีฬาอาจจะไม่ทราบถึงศักยภาพของ

ตนเอง แนวทางการพัฒนาความสามารถและเป้าหมายที่ถูกต้อง นักกีฬาในกลุ่มควบคุมอาจจะไม่มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวทำให้นักกีฬาไม่ทราบถึงพัฒนาการของตนเอง และไม่ทราบว่าตนเองห่างจากเป้าหมายสุดท้ายมากน้อยแค่ไหน ทำให้ขาดแรงจูงใจที่จะพยายามให้บรรลุเป้าหมายสุดท้าย นักกีฬาในกลุ่มควบคุมมีการตั้งเป้าหมายที่ไม่สามารถยืดหยุ่นได้ เมื่อตั้งเป้าหมายที่สูงเกินไปแต่ไม่ประสบผลสำเร็จอาจทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดแรงจูงใจและอาจล้มเลิกการตั้งเป้าหมายไปในที่สุด นักกีฬาในกลุ่มควบคุมขาดการใช้กลยุทธ์ที่จะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการฝึกเสริมฟิซิงเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬามีการพัฒนาความสามารถเป็นไปได้ช้า หรือไม่มีการพัฒนาเลย ขาดแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมาย เป้าหมายที่นักกีฬากลุ่มควบคุมตั้งขึ้นอาจไม่ได้กำหนดกรอบเวลา หรือวันเป้าหมายจึงทำให้ไม่มีวิธีการวัดที่จะกำหนดความก้าวหน้า และขาดการกระตุ้นที่จะให้นักกีฬาพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย — นักกีฬาในกลุ่มควบคุมไม่ได้มีการประเมินและผลย้อนกลับจากการเสริมฟิซิงของตนเองจึงไม่สามารถทราบข้อบกพร่องในการเสริมฟิซิง ขาดแรงจูงใจและแรงหนุนในการเสริมฟิซิง ผู้วิจัยอาจจะตั้งเป้าหมายที่ไม่ได้มุ่งเน้นพัฒนาการคือ เป้าหมายการกระทำ (Performance goal) เช่น เพิ่มคะแนนในการเสริมฟิซิง 5 คะแนน แต่ตั้งเป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome goal) คือจะเสริมฟิซิงให้ได้คะแนนมากที่สุดในกลุ่ม เป้าหมายในลักษณะนี้จะทำให้นักกีฬาเกิดความคาดหวังที่ไม่เป็นจริงทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง ความวิตกกังวลเพิ่มขึ้น ความพยายามลดลงจึงเป็นผลทำให้ความสามารถต่ำลง

นอกจากนี้นักกีฬาในกลุ่มควบคุมอาจจะไม่มีการตั้งเป้าหมายเลย นักกีฬาในกลุ่มนี้จึงไม่มีความตั้งใจและการกระทำต่องานที่ทำอยู่ ขาดความพยายามในการฝึกซ้อม ซึ่งมีผลทำให้ความสามารถของนักกีฬาในกลุ่มควบคุมลดต่ำลง ไม่มีแรงกระตุ้นให้นักกีฬาในกลุ่มควบคุมใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมเป็นเวลานาน เกิดความเบื่อหน่ายและนักกีฬาในกลุ่มควบคุมไม่รู้จักคิดหากลยุทธ์ เทคนิค และวิธีการในการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ดีขึ้น ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความวิตกกังวลทางด้านจิตใจและขาดแรงจูงใจไปสัมฤทธิ์ในการฝึกตลอดช่วงระยะเวลาที่ทำการฝึกการเสริมฟิซิงเทนนิส จึงเป็นผลทำให้ความสามารถในการเสริมฟิซิงเทนนิสของกลุ่มควบคุมที่ทำการเสริมฟิซิงเทนนิสอย่างเดียวย่ำแย่กว่าความสามารถในการเสริมฟิซิงเทนนิสของกลุ่มทดลองทุกช่วงของการทดสอบ ภายหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8

2. จากผลการวิจัยข้อที่ 2 ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลอง เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4 และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟของกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดสอบ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจอธิบายได้ดังนี้

ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการเสิร์ฟภายหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลอง และเริ่มจะเห็นความแตกต่างตั้งแต่เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 โดยที่คะแนนการเสิร์ฟภายหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ของการฝึกเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเมื่อศึกษาถึงไค่งการเรียนรู้ของกลุ่มทดลอง (จากแผนภูมิที่ 2) นักเทนนิสกลุ่มทดลองที่ฝึกการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมีพัฒนาการที่ดีขึ้น จากการทดสอบก่อน เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 และความสามารถพัฒนามากขึ้น จากสัปดาห์ที่ 6 เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากโปรแกรมการตั้งเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งโปรแกรมอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพโดยคำนึงถึงการตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความท้าทาย และยากเพียงพอในการฝึกและการทดสอบที่เป็นจริงสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ มีผลได้รับจากการที่ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่มีความเข้าใจกันในการปรึกษาหารือร่วมกัน ในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายความเข้าใจถึงศักยภาพและความแตกต่างกันในตัวนักกีฬาเป็นรายบุคคล ระยะของการตั้งเป้าหมายมีความเหมาะสมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มีความยืดหยุ่นในการปรับเป้าหมายให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาที่แสดงออกมาจากการฝึกและการทดสอบ นำกลยุทธ์มาใช้เพื่อให้ นักกีฬาไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ สร้างแรงกระตุ้นให้นักกีฬาในการกำหนดกรอบเวลาที่ตั้งเป้าหมายไว้ ทำการประเมินผลอย่างสม่ำเสมอทุกระยะของการฝึกและการทดสอบ และเป้าหมายที่ใช้เป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) อย่างไรก็ดีตามพัฒนาการของกลุ่มทดลองเข้า โดยเริ่มเห็นชัดเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 และยิ่งชัดเจนมากขึ้นเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากช่วงระยะเวลาในการฝึกยังสั้นเกินไป นักกีฬาอาจจะมีพัฒนาการแต่ไม่สามารถวัดออกมาได้ แต่เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 จึงได้เห็นว่ามีการเกิดขึ้นจริง และชัดเจนมากขึ้นเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 นอกจากนี้อาจเนื่องมาจากในช่วงระยะเวลาเริ่มต้นในการฝึกจน

ก่อนถึงสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 นักกีฬาในกลุ่มทดลองกำลังเรียนรู้ที่จะควบคุมการใช้เป้าหมายที่ตั้งไว้ เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 จึงมีประสิทธิภาพในการควบคุมการตั้งเป้าหมายสูงขึ้นจนถึงสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8

ส่วนความสามารถของกลุ่มควบคุมที่เสริมเฟเทนิสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดสอบ ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงโค้งของการเรียนรู้ในแผนภูมิที่ 2 ของกลุ่มควบคุม นักเฟเทนิสในกลุ่มควบคุมไม่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น จากการทดสอบก่อน ภายหลังจากสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ฝึกการเสริมเฟเทนิสอย่างเดียวโดยไม่มีการให้โปรแกรมฝึกการตั้งเป้าหมาย อย่างไรก็ตามนักกีฬาในกลุ่มควบคุมอาจตั้งเป้าหมายด้วยตนเอง เป้าหมายที่ตั้งขึ้นไม่เหมาะสมขนาดประสิทธิภาพ หรือนักกีฬาในกลุ่มควบคุมนี้อาจจะไม่ตั้งเป้าหมายเลยจึงไม่มีทิศทางที่จะขึ้นในการฝึก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดแรงจูงใจในการฝึกจึงเป็นผลทำให้ความสามารถในการเสริมเฟไม่มีพัฒนาการ

จากงานวิจัยของนายควิน ปราชญ์นคร (2538) ซึ่งทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาตเกตบอล โดยแบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1. ฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และกลุ่มที่ 2. ฝึกการยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงประตูโทษของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ในการวิจัยนี้ได้คำนึงถึงความสำคัญของทั้งสองเทคนิคมีความสำคัญเท่าเทียมกัน

ส่วนการวิจัยในครั้งนี้อย่างได้กำหนดให้การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคที่สำคัญ โดยได้นำเอาทฤษฎีของจิตภาพและการฝึกสมาธิมาเป็นส่วนประกอบในการตั้งเป้าหมายที่ดี จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ฝึกการเสริมเฟเทนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมีความสามารถในการเสริมเฟเทนิสสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกการเสริมเฟเทนิสเพียงอย่างเดียวเท่านั้น อาจเนื่องมาจากการที่ผู้วิจัยได้นำเอาทฤษฎีจิตภาพในการเสริมเฟเทนิสเพื่อช่วยให้นักกีฬาได้ทบทวนทักษะในการเสริมเฟ มีการฝึกเสริมเฟในใจ รวมถึงการบันทึกความจำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของท่าทางในการเสริมเฟเทนิสที่ดี และมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาฝึกสมาธิโดยมุ่งเน้น

ให้เพิ่มความตั้งใจและจดจ่อในการฝึกเล่นเทนนิสที่ดี ทั้งสองกลยุทธ์ที่นำมาใช้ร่วมกับโปรแกรมการตั้งเป้าหมายมีส่วนช่วยเสริมให้โปรแกรมการตั้งเป้าหมายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงเป็นผลทำให้ความสามารถในการเล่นเทนนิสของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

อนึ่งกรณีที่เกิดขึ้นในกลุ่มทดลองพบว่าหลังจากที่ผู้วิจัยได้ทำการนำคะแนนการทดสอบก่อนการฝึกมาเป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งเป้าหมายของผู้ฝึกทุกคน โดยให้ทำการตั้งเป้าหมายของคะแนนที่คาดว่าจะทำได้ในภายหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 และคะแนนที่คาดว่าจะทำได้ย้อนหลังกลับมาถึงสัปดาห์ที่ 8,4 และ 2 โดยให้กำหนดจำนวนคะแนนของเป้าหมายให้สูงขึ้นทุกช่วงของการทดสอบ ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 แต่เมื่อทำการฝึกในแต่ละครั้งผู้ฝึกบางรายทำคะแนนได้น้อยลงจากคะแนนก่อนการทดสอบ จึงทำให้ผู้วิจัยกับผู้ฝึกมีการปรึกษา ร่วมกันในการปรับเปลี่ยนการตั้งคะแนนของเป้าหมายในทุกระยะของการฝึกแต่ละครั้ง เพื่อให้เป้าหมายที่กำหนดไว้ทุกช่วงของการทดสอบเกิดความเป็นไปได้ในการบรรลุเป้าหมายของผู้ฝึก ซึ่งการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาลักษณะที่ดีและมีประสิทธิภาพของการตั้งเป้าหมายมาใช้ในการดำเนินงานการวิจัย ตัวอย่างที่เกิดขึ้นและเห็นได้ชัดเจนมีในผู้ฝึก 2 รายคือ หมายเลข 1 ในใบบันทึกคะแนนการทดสอบการเล่นสามารถทำคะแนนในการทดสอบก่อนการฝึกได้ถึง 31 คะแนน แต่เมื่อมาทำการฝึกในครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 1 ของการฝึกพบว่า ทำคะแนนได้น้อยลงจากคะแนนที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึกมาก ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรึกษากับผู้ฝึกในการตั้งเป้าหมายขึ้นมาใหม่ให้เหมาะสมมากขึ้นกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ในตอนแรก คะแนนของผู้ฝึกรายนี้จึงตั้งเป้าหมายในภายหลังการฝึกสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 2 คือ 22 คะแนน ซึ่งมีค่าความแตกต่างของคะแนนลดลงจากคะแนนของการทดสอบก่อนการฝึกถึง 9 คะแนน และได้ทำการปรับเป้าหมายในสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ฝึกมีโอกาสได้พัฒนาความสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายตามความเป็นจริงได้ และในรายที่ 2 คือหมายเลข 5 ในใบบันทึกคะแนนการทดสอบการเล่นสามารถทำคะแนนในการทดสอบก่อนการฝึกได้ถึง 25 คะแนนแต่เมื่อทำการฝึกในครั้งแรกของการฝึกสัปดาห์ที่ 1 พบว่าผู้ฝึกรายนี้ทำคะแนนได้น้อยลงมากจากคะแนนก่อนการทดสอบก่อนการฝึก ซึ่งค่าความแตกต่างของคะแนนลดลงจากคะแนนของการทดสอบก่อนการฝึกถึง 10 คะแนนและได้ทำการปรับเป้าหมาย

ในสัปดาห์ที่ 2 ,4,8 และ 8 ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ฝึกมีโอกาสได้พัฒนาความสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายตามความเป็นจริงได้

นอกจากนี้ในผู้เข้ารับการฝึกของกลุ่มทดลองรายอื่นก็ทำการปรับเปลี่ยนคะแนนการตั้งเป้าหมายในลักษณะเดียวกัน แต่ค่าความแตกต่างของคะแนนการทดสอบก่อนการฝึกกับทุกช่วงของการทดสอบไม่มีความแตกต่างของค่าคะแนนชัดเจนเหมือนในกรณีผู้เข้ารับการฝึกทั้ง 2 รายที่กล่าวมาแล้ว

ส่วนปัญหาที่เกิดขึ้นในการตั้งเป้าหมายของผู้เข้ารับการฝึก 2 รายนี้อาจจะเนื่องมาจากการทดสอบก่อนการฝึก ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเพียงครั้งเดียว คะแนนที่ได้ อาจเป็นการบังเอิญที่ทำได้ไม่ใช่ระดับการเรียนรู้ และความสามารถจริงของผู้เข้ารับการฝึก รวมทั้งการทดสอบภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,8 และ 8 ด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าเพื่อให้ได้คะแนนของการเรียนรู้และความสามารถจริงในการเข้ารับการฝึก ควรทำการทดสอบทั้งก่อนการทดสอบ สัปดาห์ที่ 2,4,8 และ 8 จำนวน 2 ครั้ง หรือมากกว่าเพื่อให้เกิดความคงเส้นคงวาของการทดสอบ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ฝึกการเสริมเทคนิคควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมีความสามารถสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ฝึกเสริมเทคนิคเพียงอย่างเดียว ซึ่งมีผลมาจาก การกำหนดโปรแกรมการตั้งเป้าหมาย หมายถึง การตั้งระดับความสำเร็จที่ผู้รับการฝึกคาดหวังว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งคำนึงถึงเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง สามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอและท้าทายแต่เป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬา ร่วมกันในการตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยืดหยุ่นได้ มีการกำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการกำหนดกุศโลบายในการบรรลุเป้าหมายคือกุศโลบายจินตภาพและสมาธิ มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกกำหนดให้ฝึกการเสิร์ฟจำนวน 10 ลูก จากนั้นนำคะแนนจากการเสิร์ฟ 10 ลูกมารวมกัน จากคะแนนของการเสิร์ฟก่อนการทดลอง โดยการนำคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองมาเป็นจุดเริ่มต้นในการพิจารณาตั้งเป้าหมายเป็นรายบุคคล ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ได้คะแนนการทดสอบก่อนการทดลองเท่ากับ 20 คะแนน แล้วทำการปรึกษากันระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาโดยมีหลักในการกำหนดจำนวนคะแนนให้สูงขึ้นกว่าคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองทุกช่วงของการฝึกคือ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 จากนั้นให้กำหนดจำนวนคะแนนของการเสิร์ฟที่คาดว่าจะทำได้เมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 โดยที่นาย ก. กำหนดคะแนนไว้ 30 คะแนนแล้วทำการกำหนดจำนวนคะแนนย้อนหลังกับมายังสัปดาห์ที่ 6 เท่ากับ 28 คะแนน สัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 25 คะแนน และสัปดาห์ที่ 2 เท่ากับ 22 คะแนน มีการกำหนดคะแนนในการเสิร์ฟภายหลังจากฝึกในแต่ละวันให้สอดคล้องกับคะแนนของเป้าหมายที่ตั้งไว้ในสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ทำการปรับเป้าหมายระหว่างการทดสอบเป็นรายบุคคล ถ้าทำคะแนนได้มากกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตั้งเป้าหมายครั้งต่อไปให้สูงขึ้น แต่ถ้าทำคะแนนได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้มากก็ปรับเป้าหมายครั้งต่อไปให้น้อยลง และกำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมายโดยใช้การฝึกกลยุทธ์บายจินตภาพและสมาธิ

2. การตั้งเป้าหมายที่ดีมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมความสามารถของนักกีฬานั้น ควรจะมีลักษณะเฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้ มีความยากเพียงพอที่จะท้าทายและเป็นจริงที่จะบรรลุได้ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาร่วมกันตั้งเป้าหมาย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล มีการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว สามารถยึดหยุ่นได้ กำหนดกลยุทธ์บายเพื่อบรรลุเป้าหมาย กำหนดกรอบเวลาที่จะบรรลุเป้าหมาย มีการประเมินผลเป็นระยะๆ และมีลักษณะเป็นเป้าหมายการกระทำ (Performance goal)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการตั้งเป้าหมายในกีฬาบุคคลประเภทอื่นๆ เช่น กรีฑา ว่ายน้ำ เป็นต้น

2. ควรจะมีการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการตั้งเป้าหมายในกีฬาประเภททีมเช่น บาสเกตบอล รักบี้ วอลเลย์บอล เป็นต้น

3. ควรขยายเวลาในการฝึกควบคู่กับการตั้งเป้าหมายมากกว่า 8 สัปดาห์ อาจเป็น 10-12 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อให้ นักกีฬามีการเรียนรู้ทักษะการควบคุมการตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น

4. ในการดำเนินการวิจัยเรื่องการตั้งเป้าหมายในโอกาสต่อไป ควรทำการทดสอบก่อนการฝึกและการทดสอบแต่ละช่วงของการทำวิจัยอย่างน้อย 2 ครั้ง หรือมากกว่าเพื่อให้เกิดความคงเส้นคงวาของการทดสอบ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย